

PROGRAM

1. DEŇ: PIATOK

14:00 Príchod na hotel a ubytovanie

17:30 Základy techniky hlbokého bránicového dýchania, cvičenia na uvoľnenie platničiek, strečingové a posilňovacie cvičenia na krížovú a krčnú časť chrbtice

19:00 Chutná večera formou bufetu

20:15 Spoločný welcome drink a podrobné informácie o programe

2. DEŇ: SOBOTA

8:00 ZORALATES odborné cvičenie zamerané na odstránenie bolesti chrbta následkom poškodených platničiek. Posilnenie vnútorného stabilizačného systému, spevnenie paží a dolných končatín pomocou využitia gumených expanderov

9:00 Výživné raňajky formou švédskych stolov

10:00 Voľný program s možnosťou využitia wellness a špeciálnych masáží pre zdravý chrbát (na masáže a procedúry je nutné objednať sa vopred)

12:00 Cvičenie na fitloptách. Základy správneho sedenia v kancelárii na kancelárskych stoličkách a fitloptách. Špeciálne cviky na posilnenie dolnej krížovej časti chrbtice a vnútorného stabilizačného systému.

13:00 Chutný obed v reštaurácii

14:00 Voľný program s možnosťou využitia wellness a špeciálnych masáží pre zdravý chrbát (na masáže a procedúry je nutné objednať sa vopred)

16:00 Prednáška so Zorou: Najrizikovejšie faktory poškodenia platničiek a správne držanie tela

17:30 Zopakovanie učebných techník:

Základy techniky hlbokého bránicového dýchania, cvičenia na uvoľnenie platničiek, strečingové a posilňovacie cvičenia na krížovú a krčnú časť chrbtice

ZORALATES odborné cvičenie zamerané na odstránenie bolesti chrbta následkom poškodených platničiek. Posilnenie vnútorného stabilizačného systému, spevnenie paží a dolných končatín pomocou využitia gumených expanderov

19:00 Chutná večera v reštaurácii a spoločný GOOD BYE drink

3. DEŇ: NEDEĽA

8:00 Cvičenie na fitloptách. Základy správneho sedenia v kancelárii na kancelárskych stoličkách a fitloptách. Zopakovanie špeciálnych cvikov na posilnenie dolnej krížovej časti chrbtice a vnútorného stabilizačného systému.

9:00 Výživné raňajky formou švédskych stolov

10:00 Rozlúčenie a CHECK OUT